

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «ЕОШ №4»

З.И. Липатникова

« 9 »

сентября 2024 год



***Примерное двух недельное меню для организации питания учащихся
муниципальных образовательных учреждений
Елизовского района Камчатского края
(возрастная группа 12-17 лет)***

**г. Елизово
2024 год**

МЕНЮ

1 день

12-17 лет

Наименование блюда	масса порции, г	12-17 лет												Стоимость
		Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг								
		Белки, г	Жиры, г	г/ углеводов,	Калорийность, ккал	В1	С	Fe	Ca	A	Mg	P		
ЗАВТРАК														
Каша жидкая молочная овсяная "Геркулесовая" (с маслом)	250	7,24	12,17	32,08	266,13	0,198	1,364	1,342	149,094	0,022	15,334	94,050	23,98	
Бутерброд с маслом (батон/масло/сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,056	0,140	0,707	186,494	0,056	7,000	99,995	31,39	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000	0,100	0,860	11,680	0,000	5,800	8,240	1,95	
Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,028	0,000	0,972	34,840	0,100	7,656	74,504	8,78	
	560,00	20,14	29,84	68,10	620,02	0,28	1,60	3,88	382,11	0,18	35,79	276,79	66,10	
ОБЕД														
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,85	6,75	23,35	181,75	0,125	19,925	1,200	18,425	0,000	22,275	58,275	20,57	
Бефстроганов из говядины	100	15,13	16,15	3,62	221,00	0,020	2,010	0,190	22,090	0,000	2,650	10,880	82,51	
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,91	4,16	35,77	215,42	0,288	0,000	4,356	14,004	0,000	0,000	0,000	10,40	
Томаты в с/с	100	0,60	0,20	4,20	19,90	0,060	25,000	0,900	14,000	0,200	20,000	26,000	28,48	
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,000	0,000	0,060	10,520	0,000	2,200	0,000	6,96	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120	0,000	1,140	13,800	0,000	0,000	0,000	7,80	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030	0,000	0,930	6,900	0,000	7,500	31,800	3,60	
	920,00	38,13	28,13	272,46	1566,44	0,64	46,94	8,78	99,74	0,20	54,63	126,96	160,32	
ПОЛДНИК														
Кофир	200	6,30	2,10	8,40	84,00	0,080	1,480	0,200	252,000	0,000	0,000	0,000	45,36	
Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,048	0,000	0,600	12,000	0,000	7,800	41,400	17,40	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040	60,000	0,300	34,000	0,000	13,000	0,000	25,44	
	360,00	11,70	9,38	61,44	377,26	0,17	61,48	1,10	298,00	0,00	20,80	41,40	88,20	

МЕНЮ
2 день
12-17 лет

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				12-17 лет													Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F	
ЗАВТРАК																			
Гуляш из куриного филе	100	31,39	7,50	4,12	209,97			4,510	0,280	4,330	0,000	1,220	0,000	0,000	4,970	0,000	0,000	0,000	73,92
Каша рисовая рассыпчатая	190	4,68	7,16	48,13	275,69	0,020	0,000	0,000	0,684	8,262	0,000	32,400			97,200				18,64
Какао с молоком сгущенным	200	4,32	4,50	14,68	117,62	0,000		0,000	0,040	7,680	0,000	1,640			0,000				17,71
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80
	550,00	44,35	19,70	89,73	722,68	0,19	0,00	4,51	2,14	34,07	0,00	35,26	0,00	0,00	102,17	0,00	0,00	0,00	118,07
ОБЕД																			
Суп картофельный с овощами	250	7,40	12,75	15,75	206,98	0,150		37,575	1,600	38,675	0,050	18,950			49,350				30,27
Тефтели рыбные с соусом	100	20,00	9,33	13,80	219,42	0,300	0,220	3,130	0,940	20,490	0,030	30,190	0,000	394,240	194,020	0,000	0,000	0,380	49,89
Пюре картофельное	180	4,43	3,53	30,65	172,62	0,234		36,342	1,656	51,318	0,018	45,180			128,700				20,99
Салат из соленых огурцов с луком	100	3,33	5,12	5,92	81,92	0,070		1,270	0,850	13,150	0,000	1,780			7,390				23,31
Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	0,000		0,000	0,060	9,600	0,000	2,000			0,000				6,03
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60
	920,00	40,86	31,60	112,50	956,23	0,90	0,22	78,32	7,18	153,93	0,10	105,60	0,00	394,24	411,26	0,00	0,00	0,38	141,89
ПОЛДНИК																			
Плюшка "Московская"	60	8,85	11,42	61,80	387,53	0,370	0,600	1,170	30,880	0,030	3,210	0,000	0,000						25,00
Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126,00	0,080		2,740	0,200	252,000	0,000	0,000			0,000				25,41
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				21,78
	360,00	15,35	18,54	81,46	560,53	0,48	0,60	13,91	33,28	268,03	3,21	9,00	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	72,19

МЕНЮ
3 день
11-17 лет

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Запеканка из творога (со сгущённой)	220	30,28	23,88	43,66	622,46	0,020	0,080	0,020	0,560	15,280	0,040	4,320	0,300	40,780	39,360	0,000	0,000	0,020	102,26	
Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,000	0,480	7,600	0,000	0,000			0,000				6,10	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			8,240				1,95	
Печенье	25	3,75	5,90	37,45	208,55	0,040		0,000	0,500	10,000	0,000	6,500			0,000				25,44	
	585,00	38,13	31,14	124,79		0,14	0,08	60,12	2,70	78,56	0,04	29,62	0,30	40,78	82,10	0,00	0,00	0,02	145,50	
ОБЕД																				
Суп "Ессентуки"	250	9,98	13,05	20,58	238,62	0,200	0,150	16,750	2,300	42,925	0,050	21,125	0,275	472,025	79,600	0,000	0,000	0,025	30,19	
Куры тушёные в соусе	100	18,42	20,23	1,84	263,03	0,010		3,070	0,200	4,750	0,000	0,850			3,450				56,35	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,68	7,16	48,13	275,69	0,054		0,000	0,684	8,262	0,000	32,400			97,200				18,64	
Напиток витаминный	200	0,48	0,20	26,72	115,56	0,000	0,040	140,000	0,480	18,000	0,120	4,380	0,000	7,600	2,380	0,000	0,000	0,200	6,21	
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	5,32	7,28	16,11	149,75	0,180		10,060	2,030	30,280	0,020	11,310			41,460				14,84	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60	
	920,00	44,52	48,79	136,90	1231,02	0,59	0,19	169,88	7,76	124,92	0,19	77,57	0,28	479,63	255,89	0,00	0,00	0,23	137,63	
ПОЛДНИК																				
Блинчики (с джемом)	150	10,62	11,16	78,58	456,82	0,300	0,450	2,775	1,170	151,590	0,060	21,195	0,210	237,420	125,010	0,015	0,000	0,090	26,35	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95	
	350,00	10,82	11,16	93,60	515,58	0,30	0,45	2,88	2,03	163,27	0,06	27,00	0,21	237,42	133,25	0,02	0,00	0,09	28,30	

МЕНЮ
4 день
12-17 лет

Наименование блюда		Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																					
Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом)	220	7,52	7,11	36,19	232,10	0,044		1,364	0,132	130,350	0,000	0,704			0,000				22,06		
Бутерброд с маслом (батон/масло)	50	3,13	7,31	20,73	161,40	0,045		0,000	0,510	10,500	0,000	0,000			0,000				15,59		
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			0,000				1,95		
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				21,78		
Конфеты	50	1,95	7,30	35,00	204,75	0,010		0,000	0,600	45,000	0,000	9,000			64,500				34,00		
	620,00	13,20	22,12	116,74	704,01	0,13	0,00	11,46	4,30	213,53	0,00	24,50	0,00	0,00	83,74	0,00	0,00	0,00	95,38		
ОБЕД																					
Суп с рыбными фрикадельками	250	11,85	5,50	23,25	190,18	0,250	0,175	20,350	1,450	24,450	0,025	33,400	0,000	702,325	139,625	0,000	0,000	0,200	34,70		
Пельмени мясные отварные	280	28,76	41,83	77,98	803,60	0,000	0,000	0,000	0,028	1,652	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	106,76		
Винегрет	120	4,82	12,35	17,03	198,13	0,144		18,024	2,004	44,184	0,000	19,632			47,712				25,95		
Компот из чернослива с изюмом	200	0,46	0,14	31,46	127,00	0,000		0,600	0,660	25,600	0,000	22,400			16,600				8,70		
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60		
	940,00	51,53	60,69	173,24	1507,28	0,54	0,18	38,97	6,21	116,59	0,03	82,93	0,00	702,33	235,74	0,00	0,00	0,20	187,51		
ПОЛДНИК																					
Ряженка	200	6,10	5,24	8,82	113,40	0,040		0,620	0,200	260,400	0,040	29,400			193,200				51,03		
Ватрушка с джемом (пром, производ.)	60	4,02	1,56	40,08	190,44	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				18,90		
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				27,02		
	360,00	10,52	7,10	59,20	350,84	0,06	0,00	5,62	2,50	279,40	0,04	41,40	0,00	0,00	209,20	0,00	0,00	0,00	96,95		

МЕНЮ
5 день
12-17 лет

Наименование блюда	всего порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Омлет натуральный	160	17,28	19,26	3,30	255,97	0,112		0,640	3,168	129,472	0,320	14,896			238,384				40,29	
Икра кабачковая	40	0,00	2,80	2,80	152,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				5,09	
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,20	0,040		1,300	0,160	126,000	0,000	1,200			0,000				16,30	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44	
	560,00	25,74	26,72	62,40	718,57	0,31	0,00	61,94	4,77	303,27	0,32	29,10	0,00	0,00	238,38	0,00	0,00	0,00	94,92	
ОБЕД																				
Борщ с капустой и картофелем	250	6,92	10,70	15,70	187,15	0,075		22,675	1,375	45,100	0,025	23,950			58,275				39,29	
Азу	275	23,13	15,46	48,32	425,59	0,358		60,720	2,832	36,988	0,000	66,688			173,278				112,89	
Компот из консервированных фруктов	200	0,20	0,00	41,66	164,80	0,020		3,000	0,560	19,600	0,200	8,000			8,000				25,87	
Салат витаминный (2 вариант)	100	7,07	6,38	22,82	174,80	0,210		80,150	2,770	84,180	0,040	19,580			38,260				24,31	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60	
	915,00	42,96	33,41	152,02	1140,71	0,81	0,00	166,55	9,61	206,57	0,27	125,72	0,00	0,00	309,61	0,00	0,00	0,00	213,76	
ПОЛДНИК																				
Пряники	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,064		0,000	0,480	7,200	0,000	0,000			32,800				22,00	
Сок	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				16,00	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44	
	380,00	5,56	2,60	96,46	421,64	0,10	0,00	60,00	0,78	41,20	0,00	13,00	0,00	0,00	32,80	0,00	0,00	0,00	63,44	

МЕНЮ
6 день
12-18 лет

Наименование блюда	порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Макаронные изделия отварные с сыром	260	17,30	18,18	48,86	430,28	0,140		0,280	1,900	390,020	0,120	18,200			200,020				55,08	
Кукуруза консервированная	40	1,10	0,20	5,60	29,00	0,010		2,400	0,000	21,000	0,000	6,500			20,500				10,50	
Какао с молоком сгущенным	200	4,32	4,50	14,68	117,62	0,000		0,000	0,040	7,680	0,000	1,640			0,000				17,71	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80	
Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	110,80	0,016		0,000	0,300	70,400	0,004	13,600			61,800				16,50	
	580,00	26,64	30,36	102,02	807,10	0,29	0,00	2,68	3,38	502,90	0,12	39,94	0,00	0,00	282,32	0,00	0,00	0,00	107,59	
ОБЕД																				
Рассольник	250	8,57	11,25	23,02	228,42	0,150		22,300	1,250	29,600	0,025	27,725			89,175				45,21	
Котлеты рыбные с соусом	100	13,22	15,98	22,36	288,19	0,050		2,500	0,510	9,300	0,010	1,910			13,570				35,19	
Сок	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				16,00	
Томаты в с/с	100	0,60	0,20	4,20	19,90	0,060		25,000	0,900	14,000	0,200	20,000			26,000				28,48	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60	
Каша рисовая рассычатая	180	4,68	7,16	48,13	275,69	0,054		0,000	0,684	8,262	0,000	32,400			97,200				18,64	
	920,00	33,53	35,62	147,43	1110,57	0,46	0,00	49,80	5,41	81,86	0,24	89,54	0,00	0,00	257,75	0,00	0,00	0,00	154,92	
ПОЛДНИК																				
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95	
Кекс творожный	70	5,74	14,00	32,13	277,20	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				49,00	
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				21,78	
	370,00	6,34	14,40	56,95	382,96	0,03	0,00	10,10	3,06	27,68	0,00	14,80	0,00	0,00	19,24	0,00	0,00	0,00	72,73	

МЕНЮ
7 день
12-17 лет

Наименование блюда		масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																					
Каша жидкая молочная пшени́нная (с маслом)		220	6,91	7,81	33,53	231,70	0,176		1,364	1,034	139,260	0,022	42,724			170,940				21,35	
Бутерброд с маслом (батон/масло/сыр)		70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,056		0,140	0,707	186,494	0,056	7,000			99,995				31,39	
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95	
Груши		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				27,03	
Яйца вареные		40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,028		0,000	0,972	34,840	0,100	7,656			74,504				9,00	
		630,00	20,21	25,78	79,85	632,59	0,28	0,00	6,60	5,87	391,27	0,18	75,18	0,00	0,00	369,68	0,00	0,00	0,00	90,72	
ОБЕД																					
Суп картофельный с горохом		250	11,80	9,62	30,92	257,92	0,350		19,650	3,000	49,375	0,000	22,075			57,400				22,05	
Гуляш		100	19,16	17,13	3,73	246,01	0,030		4,660	0,290	4,790	0,000	1,430			5,840				96,75	
Пюре картофельное		180	4,43	3,53	30,65	172,62	0,234		36,342	1,656	51,318	0,018	45,180			128,700				21,30	
Кисель		200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,000		0,000	0,060	10,520	0,000	2,200			0,000				6,96	
Салат из квашеной капусты		100	1,58	5,09	8,12	86,02	0,020		25,150	0,570	41,670	0,000	14,150			30,040				28,45	
Хлеб пшеничный		60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80	
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60	
		920,00	45,61	36,24	278,94	1690,94	0,78	0,00	85,80	7,65	178,37	0,02	92,54	0,00	0,00	253,78	0,00	0,00	0,00	186,91	
ПОЛДНИК																					
Вафли		80	2,56	2,24	64,88	273,68	0,032		0,480	0,480	8,000	0,064	1,600			26,400				25,60	
Ацидофилин		200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,080		1,600	0,200	240,000	0,040	30,000			196,000				46,66	
Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44	
		380,00	9,26	8,84	80,58	434,68	0,15	0,00	62,08	0,98	282,00	0,10	44,60	0,00	0,00	222,40	0,00	0,00	0,00	97,70	

МЕНЮ
8 день
12:17 лет

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				12-17 лет														Стоимость						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	Витамины и минералы, мг								F							
																		A	Mg	D	K	P	I	Se	F	
ЗАВТРАК																										
Бефстроганов из куриного филе	100	24,56	8,75	4,02	193,75	0,020	0,030	2,010	0,190	22,090	0,000	2,650	0,000	32,860	10,880	0,000	0,000	0,010	65,43							
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,68	7,16	48,13	275,69	0,054		0,000	0,684	8,262	0,000	32,400			97,200				18,64							
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,20	0,040		1,300	0,160	126,000	0,000	1,200			0,000				16,30							
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80							
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				27,03							
	640,00	37,20	20,67	110,65	784,04	0,25	0,03	8,31	4,47	189,15	0,00	48,25	0,00	32,86	124,08	0,00	0,00	0,01	135,20							
ОБЕД																										
Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,72	10,78	9,30	161,92	0,075		45,350	0,775	38,625	0,050	16,500			43,225				39,13							
Куры тушёные в соусе	100	18,42	20,23	1,84	263,03	0,010		3,070	0,200	4,750	0,000	0,850							56,35							
Макаронные изделия отварные	200	10,28	6,80	62,78	353,08	0,160		0,000	1,920	42,820	0,000	4,200			0,020				23,48							
Салат "Икра свекольная"	100	1,79	2,12	10,16	66,93	0,030		12,430	1,550	40,330	0,000	23,190			47,930				12,14							
Напиток из ягод	200	0,02	0,02	23,02	87,62	0,000		0,000	0,060	9,600	0,000	2,000			0,000				11,87							
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80							
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60							
	940,00	42,87	40,82	130,62	1120,95	0,43	0,00	60,85	6,58	156,83	0,05	54,24	0,00	0,00	126,43	0,00	0,00	0,00	154,37							
ПОЛДНИК																										
Молоко кипячёное	200	6,10	6,72	9,86	126,00	0,080		2,740	0,200	252,000	0,000	0,000			0,000				25,41							
Коржик молочный	75	4,72	8,40	47,62	315,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				33,75							
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				21,78							
	375,00	11,22	15,52	67,28	488,00	0,11	0,00	12,74	2,40	268,00	0,00	9,00	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	80,94							

МЕНЮ
9 день
12-17 лет

Наименование блюда	масса порции, г	12-17 лет																		Стоимость
		Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,95	5,68	21,88	162,90	0,075		1,650	0,550	161,375	0,000	1,050			0,000					
Булочка с маком	60	8,89	11,46	61,81	387,98	0,370	0,000	0,600	1,170	31,040	0,030	3,240		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,89	
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,32	62,16	0,000		4,100	0,920	15,480	0,000	6,860				10,440			33,12	
Яблочи	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000				11,000			4,62	
	610,00	15,54	17,54	108,81	660,04	0,48	0,00	16,35	4,84	223,90	0,03	20,25	0,00	0,00		21,44	0,00	0,00	21,78	
ОБЕД																				
Салат из белокочанной капусты	100	2,16	5,12	10,99	99,05	0,040		51,370	0,760	57,110	0,000	18,090				35,050			80,41	
Суп с мясными фрикадельками	250	8,90	6,82	23,25	190,28	0,125		19,950	1,175	18,050	0,000	22,600								
Поджарка из свинины	100	19,86	51,99	2,75	558,85	0,720		4,600	2,590	17,180	0,000	35,300				59,625			11,98	
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,91	4,16	35,77	215,42	0,288		0,000	4,356	14,004	0,000	0,000				233,290			38,67	
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	0,020		200,000	0,660	21,600	0,160	5,400				0,000			68,21	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000				3,400			9,76	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500				0,000			8,10	
	920,00	44,15	69,24	125,90	1384,57	1,34	0,00	275,92	11,61	148,64	0,16	88,89	0,00	0,00		363,17	0,00	0,00	7,80	
ПОЛДНИК																				
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800				8,240			3,60	
Блинчики (со сгущённой)	150	13,05	14,13	55,30	403,95	0,285	0,450	1,875	1,050	151,290	0,045	18,075	0,210	180,510	119,115	0,015	0,000	0,090	148,12	
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000				16,000			28,57	
	450,00	13,65	14,43	80,62	509,71	0,31	0,45	6,98	4,21	181,97	0,05	35,88	0,21	180,51	143,36	0,02	0,00	0,09	57,55	

МЕНЮ
10 день
12-17 лет

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг													Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F	
ЗАВТРАК																			
Запеканка из творога (с соусом сметанным сладким)	200	28,74	31,98	37,68	668,42	0,040	0,140	0,140	0,700	49,300	0,120	7,520	0,340	80,620	63,360	0,000	0,000	0,020	117,16
Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044		0,000	0,480	7,600	0,000	0,000			0,000				6,10
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		0,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44
Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,048		0,000	0,600	12,000	0,000	7,800			41,400				16,80
	600,00	37,34	40,42	126,30	1125,24	0,17	0,14	60,24	2,94	114,58	0,12	34,12	0,34	80,62	113,00	0,00	0,00	0,02	167,45
ОБЕД																			
Суп "Крестьянский" с крупой	250	7,48	10,90	17,92	200,70	0,075		29,175	0,900	39,500	0,025	23,625			63,750				39,13
Тефтели мясные с соусом	100	13,69	12,14	13,80	219,63	0,040	0,000	2,280	0,340	6,890	0,000	7,240	0,000	0,000	24,020	0,000	0,000	0,000	63,44
Пюре картофельное	180	4,43	3,53	30,65	172,62	0,234		36,342	1,656	51,318	0,018	45,180			128,700				21,30
Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	0,020		0,800	0,700	41,600	0,000	2,000			0,000				10,87
Салат "Невский" с сельдью	100	6,14	24,64	10,95	290,61	0,070		12,410	1,390	43,540	0,010	35,400			100,080				25,18
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60
	920,00	38,42	52,14	127,00	1194,13	0,59	0,00	81,01	7,06	203,55	0,05	120,95	0,00	0,00	348,35	0,00	0,00	0,00	171,32
ПОЛДНИК																			
Пряники	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,064		0,000	0,480	7,200	0,000	0,000			32,800				22,00
Ряженка	200	6,10	5,24	8,82	113,40	0,040		0,620	0,200	260,400	0,040	29,400			193,200				51,03
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				21,78
	380,00	10,34	7,88	80,78	429,04	0,13	0,00	10,62	2,88	283,60	0,04	38,40	0,00	0,00	237,00	0,00	0,00	0,00	94,81

МЕНЮ
11 день
12-17 лет

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Каша жидкая молочная рисовая	220	5,72	7,41	38,72	243,67	0,066		1,496	0,484	146,630	0,000	17,292			49,500				24,32	
Бутерброд с маслом (батон/масло/сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,056		0,140	0,707	186,494	0,056	7,000			99,995				31,39	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44	
Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,028		0,000	0,972	34,840	0,100	7,656			74,504				8,78	
	630,00	19,52	25,28	82,84	640,56	0,19	0,00	61,74	3,32	413,64	0,16	50,75	0,00	0,00	232,24	0,00	0,00	0,00	91,88	
ОБЕД																				
Суп картофельный с фасолью	250	11,80	9,60	28,70	251,00	0,250		17,825	2,650	59,450	0,000	20,000			52,600				24,88	
Куриное филе в сырном соусе	100	27,28	8,27	2,52	194,86	0,020	0,060	2,080	0,300	133,790	0,040	7,200	0,120	44,300	75,880	0,000	0,000	0,010	73,66	
Макаронные изделия отварные	200	10,28	6,80	62,78	353,08	0,160		0,000	1,920	42,820	0,000	4,200			0,020				23,47	
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,000		0,000	0,060	10,520	0,000	2,200			0,000				6,96	
Салат "Икра свекольная"	100	1,79	2,12	10,16	66,93	0,030		12,430	1,550	40,330	0,000	23,190			47,930				12,29	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60	
	940,00	59,79	27,66	309,68	1794,24	0,61	0,06	32,34	8,55	307,61	0,04	64,29	0,12	44,30	208,23	0,00	0,00	0,01	152,66	
ПОЛДНИК																				
Сочень с творогом	60	5,12	4,76	17,66	135,32	0,132	0,000	0,276	0,426	31,584	0,018	4,044	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	74,25	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44	
	360,00	6,22	4,96	40,78	237,08	0,17	0,00	60,38	1,59	77,26	0,02	22,84	0,00	0,00	8,24	0,00	0,00	0,00	101,64	

МЕНЮ
12 день
12-17 лет

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Биточки мясные (с маслом)	100	13,45	39,93	2,77	425,05	0,480	0,140	0,850	1,720	12,980	0,000	22,790	0,000	271,380	152,530	0,010	0,000	0,060	53,65	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80	
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,32	62,16	0,000		4,100	0,920	15,480	0,000	6,960			10,440				4,62	
Горошек консервированный	50	10,30	0,54	23,88	135,61	0,360		0,000	4,210	51,520	0,000	0,000			0,000				10,36	
Картофель отварной	200	7,32	7,60	58,84	333,80	0,440		72,000	3,260	38,900	0,020	82,800			208,800				47,09	
	610,00	35,33	48,61	123,61	1076,02	1,40	0,14	76,95	11,25	132,68	0,02	112,55	0,00	271,38	371,77	0,01	0,00	0,06	123,52	
ОБЕД																				
Борщ с капустой и картофелем	250	6,92	10,70	15,70	187,15	0,075		22,675	1,375	45,100	0,025	23,950			58,275				39,42	
Пельмени рыбные отварные	280	48,66	51,27	150,92	1258,10	0,756	0,280	7,336	5,068	135,884	341,992	101,724	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	112,30	
Салат из соевых огурцов с луком	100	3,33	5,12	5,92	81,92	0,070		1,270	0,850	13,150	0,000	1,780			7,390				23,31	
Напиток из ягод	200	0,02	0,02	23,02	87,62	0,000		0,000	0,060	9,600	0,000	2,000			0,000				11,87	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60	
	920,00	64,57	67,98	219,08	1803,16	1,05	0,28	31,28	9,42	224,43	342,02	136,95	0,00	0,00	97,47	0,00	0,00	0,00	198,30	
ПОЛДНИК																				
Молоко кипячёное	200	6,10	6,72	9,86	126,00	0,080		2,740	0,200	252,000	0,000	0,000			0,000				25,41	
Вафли	80	2,56	2,24	64,88	273,68	0,032		0,480	0,480	8,000	0,064	1,600			26,400				25,60	
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				27,03	
	380,00	9,06	9,26	85,04	446,68	0,13	0,00	8,22	2,98	279,00	0,06	13,60	0,00	0,00	42,40	0,00	0,00	0,00	78,04	

МЕНЮ
13 день
12-17 лет

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				12-17 лет														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Каша жидкая молочная манная (с маслом)	220	6,84	7,44	34,85	233,49	0,088		1,518	0,484	151,140	0,000	6,688			28,050				22,52	
Бутерброд с маслом (Батон/масло)	50	3,13	7,31	20,73	161,40	0,045		0,000	0,510	10,500	0,000	0,000			0,000				15,59	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95	
Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,048		0,000	0,600	12,000	0,000	7,800			41,400				16,80	
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				27,03	
	630,00	15,07	22,13	125,84	750,91	0,20	0,00	6,62	4,75	204,32	0,00	32,29	0,00	0,00	93,69	0,00	0,00	0,00	83,89	
ОБЕД																				
Суп-лапша домашняя	250	6,40	9,43	14,35	169,30	0,100		1,750	0,500	8,700	0,025	2,000			14,525				15,19	
Кальмар тушеный в соусе	100	24,29	13,97	12,95	276,43	0,420		45,240	9,210	19,730	10,890	24,080			412,320				56,31	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,68	7,16	48,13	275,69	0,054		0,000	0,684	8,262	0,000	32,400			97,200				21,79	
Салат из морской капусты с яйцом	100	1,91	2,01	9,33	62,84	0,040	0,070	5,010	0,670	18,690	0,020	2,190	0,180	26,690	20,920	0,000	0,000	0,010	18,62	
Сок	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000				16,00	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60	
	920,00	43,74	33,60	134,48	1082,63	0,76	0,07	52,00	13,13	76,08	10,94	68,17	0,18	26,69	576,77	0,00	0,00	0,01	139,31	
ПОЛДНИК																				
Йогурт 1,5% жирности	200	8,60	3,16	12,40	119,70	0,060		1,260	0,200	260,400	0,020	31,500			199,500				56,07	
Пряники	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,064		0,000	0,480	7,200	0,000	0,000			32,800				22,00	
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				21,78	
	380,00	12,84	5,80	84,36	435,34	0,15	0,00	11,26	2,88	283,60	0,02	40,50	0,00	0,00	243,30	0,00	0,00	0,00	99,85	

МЕНЮ
14 день
12-17 лет

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг														Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
Вареники с картофелем	220	24,51	16,68	33,07	383,64	0,000	0,000	0,000	0,022	1,716	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	95,84	
Бутерброд с маслом и красной икрой	65	6,85	8,64	15,37	171,74	0,098	0,072	0,273	0,793	12,097	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,69	
Какао с молоком	200	3,86	3,90	24,80	150,72	0,040		1,300	0,160	125,560	0,000	1,100			0,000				16,98	
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020		5,000	2,300	19,000	0,000	12,000			16,000				27,03	
Конфеты	25	1,95	7,30	35,00	204,75	0,010		0,000	0,600	45,000	0,000	9,000			64,500				16,25	
	610,00	37,57	36,82	118,54	957,85	0,17	0,07	6,57	3,88	203,37	0,00	22,10	0,00	0,00	80,50	0,00	0,00	0,00	170,79	
ОБЕД																				
Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,30	7,50	27,15	213,65	0,150		21,775	1,175	17,550	0,000	30,625			81,950				28,83	
Котлеты из говядины	100	13,76	12,04	5,56	186,73	0,030		1,280	0,300	6,520	0,000	1,530			6,750				71,05	
Картофель отварной	200	7,32	7,60	58,84	333,80	0,440		72,000	3,260	38,900	0,020	82,800			208,800				47,09	
Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	0,020		0,800	0,700	41,600	0,000	2,000			0,000				10,87	
Салат из квашеной капусты	100	1,58	5,09	8,12	86,02	0,020		25,150	0,570	41,670	0,000	14,150			30,040				28,45	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60	
	940,00	38,64	33,16	153,35	1130,77	0,81	0,00	121,01	8,08	166,94	0,02	138,61	0,00	0,00	359,34	0,00	0,00	0,00	197,69	
ПОЛДНИК																				
Булочка с маком (пром, производ.)	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,50	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,000		0,100	0,860	11,680	0,000	5,800			8,240				1,95	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,040		60,000	0,300	34,000	0,000	13,000			0,000				25,44	
	350,00	1,10	0,20	23,12	101,76	0,04	0,00	60,10	1,16	45,68	0,00	18,80	0,00	0,00	8,24	0,00	0,00	0,00	38,89	